

DESGASTE POR COMPASIÓN

¿Qué es el desgaste por compasión?

- El desgaste por compasión es una profunda erosión emocional y física que ocurre cuando se trabaja con personas que sufren las consecuencias de sucesos traumáticos, o una intensa angustia emocional que se presenta cuando los que prestan ayuda no pueden reponerse y regenerarse.

¿Cuáles son los síntomas del desgaste por compasión?

- **Síntomas cognitivos**
 - ▶ Disminución de la concentración, preocupación por el trauma, apatía
- **Síntomas Emocionales**
 - ▶ Sentimientos de impotencia, ansiedad, culpa, enojo, miedo, tristeza, depresión, disminución de la capacidad de sentir simpatía y empatía, resentimiento, sentimientos de desesperanza profesional.
- **Síntomas conductuales**
 - ▶ Irritabilidad, retraimiento, falta de sueño, aislamiento, aumento del consumo de sustancias, sentido exagerado de la responsabilidad, deterioro en la toma de decisiones, olvidos.
- **En el espíritu**
 - ▶ Cuestionamiento del sentido de la vida, desesperanza, falta de propósito, pérdida de la fe.
- **Síntomas somáticos**
 - ▶ Sudor, ritmo cardíaco acelerado, mareos, sistema inmunitario debilitado, dolores de cabeza, trastornos del sueño.

¿Cuáles son las maneras de prevenir el desgaste por compasión?

- Cuídense a sí mismo: realice a diario actividades que disfrute.
- Acérquese a diario a alguien a quien ame.
- Haga ejercicio y coma adecuadamente.
- Duerma un sueño suficiente y reparador.
- Encuentre motivos para reír.
- Disfrute un tiempo de tranquilidad cada día para recargar energías.
- Considere ver a un terapeuta u otro profesional que le ayude a recuperar la perspectiva o la ilusión.